

# 16

## חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן

הופכים רצון להפסיק, להפחית או לדלג על  
תרופה לתקציר שיחה ברור – בלי שהדף הזה  
יחליט שום דבר במקומך.

**שיעור 16 מתוך עשרים וארבעה**



לצפות בשיעור הזה  
[bipolarclarity.com/he/program/l16](https://bipolarclarity.com/he/program/l16)

## זהו שיעור אחד מתוך עשרים וארבעה

**Bipolar Stability Program** הוא עשרים וארבעה שיעורים חינוכיים לאנשים שכבר קיבלו אבחנה של הפרעה דו-קוטבית. כל שיעור הוא סרטון, וכל פרק הוא הדף הנלווה אליו. חמש עשרה שפות, בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום.

### לפני שמתחילים

**שום דבר כאן לא יגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.** מותר להשאיר שדה ריק, «עוד לא ידוע» היא תשובה, ואין כאן גרסה שאפשר להיכשל בה. כשפרק מפנה לשיעור אחר, מספר השיעור מופיע בסוגריים מרובעים. מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

### למה זה קיים

קיבלתי אבחנה של הפרעה דו-קוטבית ב-2018. האפיזודה הראשונה הייתה ב-1993: עשרים וחמש שנים של חיים עם משהו שהיה לו שם שלא ניתן לי.

ואז היה מזל. בבית חולים קרוב הופעלה קבוצת פסיכו-חינוך: פסיכיאטר, פסיכולוגית, בערך עשרה אנשים סביב שולחן, פעם בשבוע, במשך ארבעה עשר חודשים. אף אחד שם לא אמר מה לעשות. שם לימדו מה הדבר הזה. מה שנשאר לא היה עובדה בודדת – זה היה שמישהו סידר את העובדות בסדר. עשרים וחמש שנים נאספו חלקים; בחדר ההוא, לראשונה, הם היו רצף.

כמעט אף אחד לא מקבל חדר כזה. זה שלי דרש שני אנשי מקצוע, קבוצה, רשימת המתנה, וכל זה קרוב מספיק לבית כדי להגיע כל שבוע במשך שנה. זה גם עלה אלפי דולרים.

אז הוא נבנה מחדש כמשהו שאפשר להתחיל הערב, בכל מקום, בחמש עשרה שפות, בחינם – עכשיו ובהמשך. לא ניסיון, לא דוגמית, שום דבר שנשמר לגרסה בתשלום.

– רנה, Bipolar Clarity

### מה עשרים וארבעה פרקים בונים ופרק אחד לא יכול

כל פרק כותב חלק מאותו מסמך. שיעור 1 פותח את דף הביטחון, שיעור 4 נותן שם לסימני האזהרה הראשונים, שיעור 19 הופך אותם לסולם עם פעולה ואיש קשר בכל שלב, ושיעור 24 מרכיב את הכול לתוך **תוכנית היציבות**: דבר אחד שאפשר למסור למישהו ביום קשה, או לקחת לפגישה כשקשה למצוא מילים.

פרק בודד נותן דף אחד. עשרים וארבעה נותנים תוכנית.

## עשרים וארבעה השיעורים

אפשר לעשות את הפרק הזה גם לבד – כך הוא נכתב. המספרים הם הסדר המומלץ, לא נעילה.

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| 01 | אבחנה חדשה של דו-קוטבית? להתחיל מהדף הזה                  |
| 02 | מהי הפרעה דו-קוטבית? (ומה היא לא)                         |
| 03 | שינה והפרעה דו-קוטבית: 3 לילות קצרים, 3 משמעותיות         |
| 04 | סימני אזהרה מוקדמים בהפרעה דו-קוטבית: לבחור 4 משלך        |
| 05 | התרופה הדו-קוטבית שלי – למה היא בעצם משמשת?               |
| 06 | גרף חיים דו-קוטבי: איך ממפים היסטוריית מצב רוח            |
| 07 | דו-קוטבי I מול דו-קוטבי II: מה המספר באמת אומר            |
| 08 | היפומאניה בהפרעה דו-קוטבית: סימנים שהסביבה רואה קודם      |
| 09 | מאניה ודיכאון בו-זמנית? מאפיינים מעורבים בהפרעה דו-קוטבית |
| 10 | הפרעה דו-קוטבית או משהו אחר? בלוטת התריס, טראומה, ADHD    |
| 11 | אלכוהול, קנאביס והפרעה דו-קוטבית: למה לשים לב             |
| 12 | לחץ והגנה בהפרעה דו-קוטבית: מה מכביד ומה מגן              |
| 13 | פגישה פסיכיאטרית בהפרעה דו-קוטבית: להפיק מהזמן הקצר       |
| 14 | אני בסדר. למה עדיין תרופה להפרעה דו-קוטבית?               |
| 15 | תופעות לוואי בטיפול דו-קוטבי: מה לעקוב ומתי להתקשר        |
| 16 | <b>חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן</b>         |
| 17 | הפרעה דו-קוטבית והריון: שאלות לשאול מוקדם                 |
| 18 | האם טיפול נפשי עוזר בהפרעה דו-קוטבית? מה העדויות אומרות   |
| 19 | סימני אזהרה דו-קוטביים: עדינים, ברורים ודחופים            |
| 20 | איך מכינים תוכנית משבר דו-קוטבית – לפני שצריך אותה        |
| 21 | נראה שמתחילה אפיזודה דו-קוטבית – מה עושים?                |
| 22 | איך בונים שגרה שעוזרת בהפרעה דו-קוטבית                    |
| 23 | החיים אחרי אפיזודה דו-קוטבית: עבודה, כסף וזוגיות          |
| 24 | אבל על מי שהיית דו-קוטביות וזהות                          |

כל ה-24 בספר אחד  
/bipolarclarity.com/he  
workbook



להתחיל משיעור 1  
/bipolarclarity.com/he/program  
101



## המטרה של הדף הזה

הופכים רצון להפסיק, להפחית או לדלג על תרופה לתקציר שיחה ברור – בלי שהדף הזה יחליט שום דבר במקומך.

**יוצאים עם** הסיבה לרצון בשינוי, מה שעדיין רוצים שהטיפול יגן עליו, מה שצריך לדעת קודם, ואת מי לשאול.

## על מה מדבר הפרק הזה

**הפרק הזה הולך יחד עם שיעור הווידאו 16. הוא המחצית העובדת.** הווידאו עושה את ההוראה; דף העבודה הזה הוא המקום שבו עושים את העבודה – וזה הפרק שבו שתי המחציות חשובות ביותר.

**רצון להפסיק אינו בגידה בשום דבר.** זו אחת החוויות הנפוצות ביותר בטיפול בהפרעה דו-קוטבית, ואחת שהכי פחות אומרים בקול – לרוב כי זה נשמע כמו הודעה רשמית. הדף הזה קיים כדי להפוך את זה לשיחה, במקום להחלטה שמתקבלת לבד ביום שלישי כלשהו.

**שני כיסאות, ואף אחד מהם לא יכול להתחזות להחלטה כולה.** כיסא אחד מחזיק את מה שממנו רוצים הקלה – השפעה מסוימת, שטיחות רגשית, עלות, נטל, סטיגמה, הרגשה טובה, הרגשה שלא מקשיבים לך. השני מחזיק את מה שעדיין רוצים שהטיפול יגן עליו. שתי האמיתות יכולות להיות נכונות באותו זמן, ודף שכופה עליהן פסק דין אחד לא מועיל לאף אחד.

**הפסקה כרוכה בסיכון אמיתי שהאפיזודות יחזרו.** שירותי בריאות אומרים את זה ישירות, וכך גם ההנחיות שאנשי הצוות המטפל שלך עובדים לפיהן: בשיחה שמגיעה לך אחרי אפיזודה מדברים על הסיכון להישנות אם התרופות מופחתות או מופסקות. **והרגשה טובה אינה הוכחה לכך שהסיכון עבר** – הרגשה טובה היא בדרך כלל מה שמעלה את הרעיון מלכתחילה, ובדיוק בגלל זה זה הרגע שבו הכי קל להמעיט בסיכון.

**הניואנס הזה אמיתי, ואינו חזרה ממה שנאמר.** מה ששינוי בפועל מביא תלוי בתרופה ובמצב שלך, והפרק הזה נמנע בכוונה מהכלל השטוח אף פעם לא להפסיק שום דבר בפתאומיות, כי המשפט הזה מתנגש בהוראות דחופות שחלות על תגובות מסוימות. השאלה המועילה צרה יותר: אילו סיכונים חלים על **התרופה הזאת**, אצלי, עכשיו – ומה יכלול שינוי בהובלת איש מקצוע, והמעקב אחריו?

**אם כבר קרה שינוי, כדאי לומר זאת.** מנה שהוחמצה, הפחתה, הפסקה, חידוש, שעה אחרת ביום. דיוק מאפשר עצה טובה יותר; שתיקה מורידה את העובדות מהשולחן. אין פרס על ציר זמן מסודר.

## הרעיונות המרכזיים

1. **אמביוולנטיות היא מידע.** אפשר לתעד אותה בלי להגן עליה ובלי לפעול לפיה.
2. **סיבה לרצות שינוי וסיבה לשמור על חלק מהטיפול יכולות שתיהן להיות אמיתיות.**
3. **הסיכונים שבהפסקה ובהפחתה משתנים** לפי התרופה וההקשר הקליני.
4. **שיעור כללי לא יכול לספק תוכנית הפחתה הדרגתית, תוכנית חידוש או הוראה למקרה של מנה שהוחמצה.**
5. **שינוי שכבר קרה אפשר לחשוף בלי בושה.** מידע מדויק הופך עצה אישית לבטוחה יותר.

## לצפות בסרטון קודם

שלושה דברים נמצאים רק בווידיאו, וזה הפרק שכדאי לצפות בו, לא רק לדפדף בו.

- **הסיכון שבהפסקה, נאמר בפשטות ויותר מפעם אחת,** בטון שהוא לא אצבע מזהירה ולא משיכת כתפיים.
  - **למה כלל בטוח בעצמו, בשורה אחת, על מנה שהוחמצה, יכול להיות שגוי באופן מסוכן** – מוסבר לעומק, לא רק נאמר.
  - **השאלה שהכי משנה שיחה על הפסקה** – נשאר פתוחה עד הסוף, ואז מקבלת מענה.
- כדאי לצפות בו לפני שכותבים כאן משהו. שיעור הווידיאו הוא חושבים להפסיק תרופה דו-קוטבית? להתחיל מכאן – שיעור 16 מתוך Bipolar Stability Program.

## לפני שמתחילים

אם יש אפשרות לסכנה מיידית, יש לפנות עכשיו לשירותי החירום המקומיים. קווי הסיוע במדינה שלך נמצאים בכתובת [bipolarclarity.com/he/gethelp](http://bipolarclarity.com/he/gethelp), או בנספח קווי הסיוע, מדינה אחרי מדינה, שבסוף החוברת הזאת.

התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.

הדף הזה נותן מקום לאמביוולנטיות; הוא לא נותן רשות לשנות את הטיפול, וגם לא מורה להמשיך בו בלי שינוי. ההשפעות של הפסקה או הפחתה של תרופה תלויות בתרופה ובהקשר הקליני שלך; דף העבודה הזה לא יכול להפוך מידע כללי לתחזית אישית או לתוכנית הפחתה הדרגתית.

אם מנה כבר הוחמצה, נדחתה, הופחתה, הופסקה או שונתה, כדאי להשתמש במידע למטופל הספציפי לתרופה ולפנות לרוקח או למי שרושם את התרופות לעצה אישית, ואם אף אחד מהם לא זמין – למסלול מחוץ לשעות הפעילות שמערכת הבריאות המקומית משתמשת בו כשהמרפאה סגורה. אין להכפיל מנה, לדלג, לחדש או לשנות תזמון בגלל כלל מחוברת העבודה הזאת.

אם יש סימפטומים חמורים או שמחמירים מהר, בלבול ניכר, קושי לשמור על ערנות, פרכוס, קושי לנשום, או מצב חירום אפשרי אחר, יש להשתמש עכשיו בשירות החירום המקומי. השלמת חוברת העבודה ממתינה.

התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.

תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד:

- **עוד לא ידוע**
- **עדיף לא לענות**
- **אין כאן מה לתעד**
- **פרטי – לא נרשם כאן**
- **עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע**

**מאיפה מגיעות הטענות של הפרק הזה.** הקביעות הקליניות בשיעור הזה מבוססות על מקורות, והמקורות פתוחים לעיון: [bipolarclarity.com/he/program/sources](http://bipolarclarity.com/he/program/sources), תחת שיעור 16. מקור מראה מה

אומרת ההנחיה המפורסמת. הוא לא מראה מה חל עליך באופן אישי, והוא לעולם לא גובר על איש המקצוע שמכיר את המקרה שלך.

## המסלול המלא

### שני משפטים, לפני כל השאר

שאר הדף הזה הוא בשבילך. שני אלה הם בשביל לומר בקול:

«עלתה אצלי מחשבה לשנות את זה, כי...»

«מה שעדיין חשוב לי שיהיה מוגן הוא...»

הם עובדים כי הם מניחים את שני הצדדים על השולחן בבת אחת, וכי אף אחד מהם לא מבקש רשות מאף אחד. מדווחים על עמדה, לא מבקשים אותה.

**אם כבר הוחמזו מנות או שהשתנה משהו, המשפט שונה ודחוף יותר:**

«החמצתי או שיניתי את זה, בערך בזמן הזה, ומאז שמתי לב לזה. יש לי צורך בעצה ספציפית לתרופה לגבי מה לעשות עכשיו.»

זו לא הודאה. זהו המשפט שמביא את העצה הנכונה הכי מהר.

### מה גורם לשינוי להרגיש חשוב?

כדאי להשתמש במילים שלך. תחומים אפשריים: השפעה, נטל, עלות, נגישות, זהות, סטיגמה, אי-ודאות, הרגשה טובה, הרגשה שלא מקשיבים לך, או משהו אחר. אין צורך להצדיק את הסיבה.

### למה השינוי מרגיש חשוב

---

---

---

**מה עדיין רוצים שהטיפול יגן עליו?**

כדאי לתעד כל תועלת, תפקוד, יציבות, שינה, מערכת יחסים, בטיחות או מטרה עתידית שעדיין חשובה. **אין כאן מה לתעד** היא תשובה תקפה.

**מה עדיין רוצים שיהיה מוגן**

---



---



---

**מה כבר נוסה או נדון?**

כדאי לתעד רק מה שקרה בפועל: שיחה, מעקב, התאמת תזמון שנעשתה על ידי איש מקצוע, תמיכה בשגרה, סקירה מוסכמת, או שלא היה ניסיון קודם. אין לתכנן כאן שינוי חדש בתרופה.

---



---



---

**מה המצב עכשיו?**

כדאי לסמן את כל מה שנכון היום. אפשר לסמן יותר מאחת:

- **מחשבה על שינוי עתידי**
- **מנה שהוחמצה או נדחתה**
- **כבר חל שינוי במינון, הפסקה או חידוש הטיפול, או שינוי בזמן הנטילה**

או, במקום השלוש שלמעלה:

- **עוד לא ידוע**
- **עדיף לא לענות**
- **עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע**

יותר מאחת יכולות להיות נכונות בו-זמנית. אפשר גם לגלגל בראש מחשבה על שינוי עתידי, גם להחמיץ מנה ביום שלישי, וגם כבר לשנות את התזמון בחודש שעבר. סימון של אפשרות אחת לא מבטל את השאר, והתיבה השנייה והשלישית הן אלה ששולחות לשורה שלמטה – כך שלהשאיר אחת מהן לא מסומנת כדי לשמור על סדר בדף הוא הדבר היחיד שכדאי להימנע ממנו כאן.

הבחירה הזאת מכוונת שיחה. היא לא מחשבת סיכון ולא ממליצה על פעולה.

#### מה המצב עכשיו

- ☐ מחשבה על שינוי עתידי
- ☐ מנה שהוחמצה או נדחתה
- ☐ כבר חל שינוי במינון, הפסקה או חידוש הטיפול, או שינוי בזמן הנטילה
- ☐ עוד לא ידוע
- ☐ עדיף לא לענות
- ☐ עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע

#### מה כבר קרה?

אם כבר קרה שינוי, כדאי לתעד את התרופה כפי שהיא מופיעה על התווית, מה השתנה, בערך מתי, וכל תסמין או שינוי בתפקוד שנצפה ישירות. יש להשאיר זאת ריק לשיחה על שינוי עתידי.

---

---

---

---

#### מה צריך לדעת לפני החלטה?

כדאי לכתוב את המידע הספציפי לתרופה שחסר: תוצאות אפשריות של שינוי, איך תיראה תוכנית בהובלת איש מקצוע, על מה לעקוב, את מי לפנות, או אילו חלופות אפשר לדון בהן. שאלות מספיקות; אין למלא את הפערים מהזיכרון או מהחווייה של משהו אחר.

#### מה צריך לדעת

---

---

---

---

#### עם מי כדאי ליצור קשר?

כדאי לציין בשם את מי שרושם את התרופות, רוקח, מרפאה, או שירות מקומי אחר שבאמת אפשר להגיע אליו. אם יש מסלול קשר מאומת, כדאי להוסיף אותו. אם הנגישות היא המכשול, כדאי לכתוב זאת בפשטות.

---

---

---

---

## מה הצעד הבא בשיחה?

כדאי לכתוב פעולת יצירת קשר, כמו שליחת הודעה, בקשת תור, או שאלת רוקח איזה מקור ספציפי לתרופה חל. אין לרשום כאן תאריך הפסקה, מינון או תוכנית הפחתה הדרגתית.

## הצעד הבא בשיחה

### שאלה אופציונלית לאיש מקצוע

הדף הזה אינו דורש שאלה לאיש מקצוע. אם שאלה כזו יכולה לעזור, מקום הכתיבה הוא כאן:

**אפשר לעבור על מה שאני רוצה לשנות, על מה שאני עדיין רוצה שהטיפול יגן עליו, על הסיכונים הספציפיים לתרופה, ועל מה יכללו תוכנית בהובלת איש מקצוע והמעקב אחריה, אם נסכים על שינוי?**

### שאלה רשות לאיש מקצוע

### המצב הנוכחי של העמוד

יש לבחור בדיוק אפשרות אחת: **מוכן לשימוש**, **מחכה למידע**, או **נשמר בפרטיות**.

יש לסמן **מוכן לשימוש** רק כאשר נכתב משהו בלפחות אחד משלושת אלה: למה רוצים בשינוי, מה רוצים להגן עליו, או מה כבר נוסה או נדון. כדאי לבחור **מחכה למידע** כאשר הצעד השימושי הבא תלוי בעצה ספציפית לתרופה, בנגישות או בתשובה מקצועית. כדאי לבחור **נשמר בפרטיות** כאשר במכוון שומרים את הפרט במקום אחר.

### מצב הדף

מוכן לשימוש ☐ מחכה למידע ☐ נשמר בפרטיות ☐

## מסלול לימי אנרגיה נמוכה

העתקה של שתי שורות בדיוק. זה כל המסלול.

1. אני רוצה לדבר על שינוי בתרופות כי: [לכתוב כאן]
2. לפני שאשנה משהו, האדם או השירות שאפנה אליהם והשאלה שאשאל הם: [לכתוב כאן]

### מסלול לימי אנרגיה נמוכה: הסיבה

### מסלול לימי אנרגיה נמוכה: איש קשר ושאלה

שתי השורות האלה הן מסלול שלם. אפשר לעצור כאן.

## דוגמה מומחשת (בדויה)

תומאס הוא דמות בדויה.

- **למה השינוי מרגיש חשוב:** כבדות בבוקר משפיעה על נסיעת הבוקר לבית הספר ועל שעות העבודה הראשונות.
  - **מה שעדיין רוצה שיהיה מוגן:** שינה יציבה יותר ופחות תקופות של האצה עדיין חשובות.
  - **מה שכבר נוסה או נדון:** ההשפעה בבוקר תוארה בדף תופעות לוואי ומעקב (שיעור 15); לא הוסכם על שינוי בתרופה.
  - **המצב הנוכחי:** מחשבה על שינוי עתידי.
  - **מה שכבר קרה:** ריק.
  - **מה שצריך לדעת:** אילו אפשרויות אפשר לבחון, אילו סיכונים חלים על התרופה הזאת, ועל מה כדאי לעקוב אם שינוי מוסכם?
  - **את מי אפנה:** המרפאה הרושמת, דרך הפורטל המאומת למטופלים.
  - **הצעד הבא בשיחה:** לבקש בדיקה של התרופה ולצרף את התצפית התמציתית, בלי להציע מינון או לוח זמנים.
  - **שאלה רשות לאיש מקצוע:** אפשר לעבור על מה שאני רוצה לשנות, על מה שאני עדיין רוצה שהטיפול יגן עליו, על הסיכונים הספציפיים לתרופה, ועל מה יכללו תוכנית בהובלת איש מקצוע והמעקב אחריה, אם נסכים על שינוי?
  - **מצב הדף:** מוכן לשימוש.
- הדף של תומאס לא מחליט אם הטיפול משתנה. הוא הופך את אפשרה האמיתית לגלויה לאדם המוסמך להחליט יחד עם תומאס.

## לפני שסוגרים את הדף הזה

רשות ופרטי. לעולם לא נשלח, לא מועלה, לא נאסף ולא מנוטר.

איזו סיבה נעשתה קלה יותר לומר בפשטות?

מה עדיין חשוב מספיק כדי להגן עליו?

איזו תשובה ספציפית לתרופה עדיין חסרה?

## לאן זה עובר

כדאי להניח את דף העבודה הזה ליד דף שאלות התרופות (שיעור 5) וגרסה 2 שלו (שיעור 14), ולצד דף תופעות לוואי ומעקב, ב-**חלק 5 – הטיפול שלי**.

מיועד להעברה בלבד:

- הסיבה התמציתית לרצון בשינוי;
  - התועלת או הערך שעדיין רוצים שיהיו מוגנים;
  - המידע החסר ומסלול הקשר המאומת;
  - התוכנית המוסכמת, רק אחרי שאושרה על ידי מי שרשם אותה או איש הצוות המטפל שהסכים לה.
- דף העבודה להחלטה על הפסקה לא מחליף לא את דף שאלות התרופות גרסה 2 ולא את דף תופעות לוואי ומעקב. הוא לא הופך לסולם האזהרה בסולם האזהרה המוקדמת המלא (שיעור 19), וגם לא לטיוטת תוכנית המשבר בטיטות תגובת המשבר (שיעור 20). תאריך שינוי ריק בטוח יותר מתאריך שהומצא בלי הסכמה מקצועית.

## פרטיות וביטחון

- התשובות בחוברת שלך לא נשלחות, לא מועלות, לא נאספות ולא נמדדות בידי Bipolar Clarity.
- התוכנית הזאת לעולם לא תגיד להתחיל תרופה, להפסיק אותה, להפחית, לחדש, לבחור או להחליף.
- הדף הזה לא נותן רשות לשנות את הטיפול, וגם לא מורה להמשיך בו בלי שינוי.
- שום תשובה בחוברת העבודה לא מייצרת מינון, תוכנית הפחתה הדרגתית, הוראת חידוש, הוראה למקרה של מנה שהוחמצה, או תאריך הפסקה.
- מידע למטופל הספציפי לתרופה ואנשי מקצוע מקומיים מוסמכים הם הקובעים.
- כדאי לתעד שינוי שכבר קרה במדויק ובלי בושה; עצה אישית מהירה שימושית יותר מהסתרתו.
- תמונות מרשם, פרטי חשבון, קודי גישה ומזהים מיותרים אינם שייכים לדף הזה.
- השלמת חוברת העבודה לעולם אינה קודמת לעזרה דחופה או עזרת חירום.

## עזרה במקום שבו נמצאים

מספרי החירום של המדינה נמצאים בסוף הפרק הזה.

## מילים שמופיעות בפרק הזה

רק אלה שהפרק הזה באמת משתמש בהן. המילון המלא נמצא בחוברת השלמה.

**תשובות שאפשר להשתמש בהן תמיד** (מוצאי החירום של התוכנית) – חמש התשובות שזמינות תמיד בכל עמוד: **עוד לא ידוע, עדיף לא לענות, אין כאן מה לתעד, פרטי – לא נרשם כאן, עדיף להעלות את זה בשיחה עם איש מקצוע**. אלה תשובות אמיתיות, לא שדות ריקים. עמוד עם שלוש שורות נכונות שווה יותר מעמוד שמולא כדי להיראות שלם.

**ודאות** (ידוע / ייתכן / לא ברור, שיעור 12) – מידת הביטחון לגבי תצפית מסוימת, נרשמת בנפרד מהתצפית עצמה. חוסר ודאות הוא מידע ששווה לרשום, לא סיבה להשאיר את השורה ריקה.

**המסלול המלא** – הגרסה השלמה של פרק. זהו המסלול שמתאים ליום רגיל.

**המצב הנוכחי של העמוד** – השורה בסוף הפרק שמציינת עד כמה העמוד התקדם. יש שלושה מצבים: **מוכן לשימוש** (יש כאן משהו כתוב שלא תלוי באף אחד אחר), **מחכה למידע** (הצעד השימושי הבא דורש רישום, תאריך או מספר טלפון שעדיין אין, כך שהעמוד ממתיין ולא נעצר) ו**נשמר בפרטיות** (התקבלה החלטה לא לכתוב את זה, וזו החלטה סופית, לא פעם).

**השפעה** – מה ששינוי מסוים עשה בפועל לשינה, לעבודה, לכסף, למערכות היחסים או לבטיחות. לאורך כל התוכנית, ההשפעה שימושית יותר מציון חומרה שמציאים באופן עצמאי, כי השפעה היא משהו שאדם אחר יכול לפעול לפיו.

**מסלול לימי אנרגיה נמוכה** – הגרסה הקצרה של אותו הפרק. הוא קיים כי מסלול קצר שהושלם בשבוע קשה שווה יותר מפרק שנדחה בהמתנה לשבוע טוב. מה שהוא מפיק אינו תשובה פחותה; זו תשובה קטנה יותר.

**מסלול** – דרך לקבל עזרה, שנכתבת מראש לפני שיש בה צורך. התוכנית שומרת בכוונה על הפרדה בין שלושה מסלולים: פנייה מוקדמת לעזרה, עזרה מקצועית דחופה, וסכנה מיידית. אלה יעדים שונים עם מספרי טלפון שונים, וערבוב ביניהם הוא מה שהופך תוכנית לבלתי שמישה בדיוק ברגע שהיא הכי נחוצה.

**אפיזודה** – פרק זמן מזוהה שבו כמה דברים משתנים יחד ונשארים משתנים, ולא יום קשה בודד או תחושה חזקה אחת. כל מערכת קובעת סף משלה למשך ולחומרה, ואיש מקצוע הוא זה שקובע אם פרק זמן נחשב לאפיזודה. חוברת העבודה הזו מתארת פרקי זמן; היא לעולם לא מסווגת אותם.

**תפקוד** (שיעור 23) – מה שאפשר לעשות בחיי היומיום: עבודה, לימודים, טיפול בזולת, מערכות יחסים, ניירת. התוכנית מתייחסת לתפקוד כאל משהו שמתארים ובונים מחדש תחום אחד בכל פעם, ולעולם לא כציון לערך העצמי.

**הפחתה הדרגתית** (של תרופה) – הפחתת תרופה בהדרגה, לפי לוח זמנים שקובע הגורם שרושם אותה. המילה מופיעה בחוברת העבודה הזו רק כדי לאפשר זיהוי שלה. **התוכנית לעולם לא תורה להתחיל, להפסיק, להפחית בהדרגה, לחדש, לבחור או להחליף תרופה.**

## אם הפרק הזה היה שווה את הזמן

זה עתה הושלם אחד מתוך עשרים וארבעה. השאר כתובים באותה צורה, הם חגיגיים באותה צורה, והם בונים דבר אחד: תוכנית שאפשר למסור למישהו ביום קשה.

בחוברת המלאה יש את כל עשרים וארבעה הפרקים בספר אחד, בתוספת מפת ההתאמה ביניהם והמילון המלא. [bipolarclarity.com/he/workbook](http://bipolarclarity.com/he/workbook)

בלי דוא"ל, בלי חשבון, בלי גרסה בתשלום. ומי שמעדיף פרק אחד בכל פעם – גם זה עובד: לכל שיעור יש דף משלו.

## איך זה נשאר ללא תשלום

על חוברת העבודה הזו לא שולם דבר, ואיש לא התבקש למסור כתובת אימייל כדי לקבל אותה. אין גרסת תשלום ואין רמת פרימיום. זה בכוונה. אני שילמתי בעצמי על הפסיכו-חינוך שקיבלתי, וכל הסיבה ש-Bipolar Clarity קיים היא שמיקוד מגורים ורמת הכנסה לא אמורים להכריע אם מישהו ילמד אי פעם על המחלה שלו.

המשמעות היא שהפרויקט תלוי בדבר אחד בלבד: האם אנשים מוצאים אותו.

אם זה היה שימושי, שלושה דברים עוזרים. שלושתם ללא עלות.

**כדאי להירשם לערוץ.** בערוץ קטן, מספר המנויים וזמן הצפייה הם שקובעים אם יוטיוב יציג שיעור לאנשים שמחפשים בשתיים בלילה. אנשים כאלה לא ימצאו את חוברת העבודה הזו קודם. הם ימצאו סרטון, או שלא ימצאו כלום.

**כדאי להעביר את זה לאדם ספציפי שחשבו עליו באמת.** מישהו עם האבחנה, מישהו שאוהב אדם שיש לו אותה, מישהו שקיבל לידיו עלון ותו לא. זה מתפשט כמו ששמו של רופא טוב מתפשט: אדם אחד מספר לאדם אחר, וזה עדיף על פוסט שכולם גוללים על פניו.

**כדאי לספר לאיש מקצוע שזה קיים.** מרפאה, קבוצת תמיכה, עמותה, התור הפסיכיאטרי הקבוע בעוד שלושה שבועות. הם יכולים לחלק בחינם משהו שקיים בחמש עשרה שפות ושאין צורך להירשם אליו. לרוב אין להם דבר דומה לחלק.

דבר אחד שלא מתבקש: התשובות שנכתבו בעמודים. העמודים שמולאו שייכים למי שמילא אותם. המלצה על חוברת העבודה וסיפור על מצב הבריאות האישי הן שתי החלטות שונות, ורק הראשונה נדרשת.

הכול נמצא בכתובת [bipolarclarity.com/he/support](https://bipolarclarity.com/he/support).

תודה על ההגעה עד לכאן. לעבור עשרים וארבעה פרקים על המחלה האישית זה לא דבר של מה בכך.

– רנה, Bipolar Clarity

בשבילך, ובשביל האנשים סביבך



## התוכנית שלך כבר קיימת. מי עוד יודע איך להשתמש בה?



חוברת העבודה הזו נועדה להבין מה קורה לך, לזהות אפיזודה שמתקרבת, ושתהיה תוכנית לפני שצריך אותה. אבל בתוכנית הזו לא חיים לבד. האנשים שאוהבים אותך שמים לב לדברים: פחות שינה, דיבור מהיר יותר, שתיקה. כמעט אף אחד לא הראה להם מה לעשות עם זה. אז הם מתבוננים, מתווכחים, או שותקים.

בנובמבר 2026 אנחנו משיקים את **Bipolar Support Roadmap**: התוכנית למשפחה שלך, לבן או לבת הזוג ולחברים.

### מה יכול להשתנות בבית

| עם ה-Roadmap                                                                                           | היום, לרוב                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| הם עוזרים בטיפול <b>בלי להשתלט</b> , ומסכמים איתך איך.                                                 | «לקחת את התרופות?», שלוש פעמים ביום.                                  |
| הם מבחינים בין <b>סימן אזהרה</b> ליום רע, ויודעים מה לעשות קודם.                                       | לילה אחד בלי שינה וכולם בכוונות... או שאף אחד לא שם לב עד שמאוחר מדי. |
| הם הכינו <b>תוכנית משבר לפני שצריך אותה</b> , כזו שיכולה לעמוד לצד המסלולים שנכתבים בחוברת העבודה הזו. | במשבר, כולם מאלתרים.                                                  |
| הם יודעים <b>מתי לעצור</b> שיחה, ואיך לחזור אליה.                                                      | ויכוח שמסלים.                                                         |

### ההחלטה שלך

העברת העמוד הבא היא בחירה: למי, מתי, והאם בכלל. אין בו שום דבר ממה שנכתב כאן. וה-Roadmap לא מבקש מהם להשיג עליך. הוא מלמד אותם לשאול לפני שמתערבים, ולקבל «לא» כתשובה.

### נבנה כדי לעמוד לצד התוכנית הזו

סימני אזהרה, תוכנית שנבנית לפני משבר, לשאול לפני שמתערבים: ה-Roadmap עוסק באותם נושאים כמו חוברת העבודה שלך, מהצד שלהם של השולחן.

### חייבים לספר להם מה שכתוב כאן?

לא. ה-Roadmap לא צריך את זה.

### זה עולה משהו?

לא. זה בחינם, כמו התוכנית הזו. בלי גרסה בתשלום, בלי חשבון.

### ומה אם הם לא ירצו?

זה בסדר. ההזמנה לא פגה.

במשך ארבעה עשר חודשים ישבתי בחדר שלימד אותי את המחלה שלי. לאנשים שגרים איתי מעולם לא היה חדר כזה. זה החדר שהייתי רוצה בשבילם.

— רנה

← אפשר לתלוש את העמוד הבא, או להעביר אותו הלאה. הוא בשבילם.



## בשבילך, כשמלווים אדם עם הפרעה דו-קוטבית

מישהו שאכפת לו ממך עובר תוכנית כדי לשמור על היציבות שלו, וחשב עליך. דברים לא נעלמים מעיניך. אף אחד לא לימד אותך מה לעשות איתם. בשביל זה קיים ה-Bipolar Support Roadmap.

### מה לומדים

- **להבין את מה שרואים**, בלי לעקוב אחרי כל צעד.
- **לעזור בלי להשתלט**: בטיפול, בשינה, באלכוהול או בקנאביס.
- **לזהות מתי אפיזודה אולי מתחילה**, ומה עושים קודם.
- **לדבר בזמן קונפליקט**, ומתי לעצור את הוויכוח.
- **תוכנית משבר מוכנה לפני שצריך אותה**, עם שני מסלולים.
- **גבולות, ילדים ובנייה מחדש של אמון**.
- **לשמור על עצמך**, כדי שיהיה כוח להמשיך.

### זה באמת עוזר ללמוד את זה?

בניסויי אקראי בברצלונה, קרובי משפחה של אנשים עם הפרעה דו-קוטבית השתתפו בעצמם בשתיים עשרה פגישות קבוצתיות; המטופלים לא השתתפו. בהשוואה למשפחות שלא קיבלו פגישות נוספות, פחות מהמטופלים האלה עברו אפיזודה חדשה במהלך המחקר, בעיקר פחות אפיזודות מאניות והיפומאניות.<sup>1</sup> ה-Roadmap אינו הניסוי הזה. הוא בנוי על אותו רעיון: מה שהאנשים בבית יודעים חשוב.

<sup>1</sup> Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511-519.

### 19 השיעורים

|    |                                                  |   |                                                        |
|----|--------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------|
| 10 | דיכאון דו-קוטבי ומצבים מעורבים: למה כדאי לשים לב | 1 | אדם קרוב אובחן עם הפרעה דו-קוטבית: מה עכשיו?           |
| 11 | אולי מתחילה אפיזודה דו-קוטבית: מה עושים?         | 2 | לעזור לאדם עם דו-קוטביות: מה באמת התפקיד שלך?          |
| 12 | איך לדבר עם אדם עם דו-קוטביות בזמן קונפליקט      | 3 | להבין התנהגות בדו-קוטביות: מה באמת אפשר לדעת?          |
| 13 | איך להגיב למאניה בלי להוסיף לקונפליקט            | 4 | האם גרמת לאפיזודה הדו-קוטבית?                          |
| 14 | איך לעזור לאדם עם דיכאון דו-קוטבי                | 5 | לעזור בטיפול בדו-קוטביות, בלי להשתלט                   |
| 15 | להכין תוכנית משבר לדו-קוטביות לפני שצריך אותה    | 6 | דו-קוטביות ושינה: לעזור בלי להשתלט                     |
| 16 | דו-קוטביות, גבולות וילדים: איפה עובר הקו         | 7 | סימן אזהרה לדו-קוטביות או סתם יום רע?                  |
| 17 | כשהדו-קוטביות מעמיסה על המשפחה: מאיפה מתחילים?   | 8 | דו-קוטביות, אלכוהול וקנאביס: איך אפשר לעזור?           |
| 18 | איך לבנות מחדש אמון אחרי אפיזודה דו-קוטבית       | 9 | סימנים מוקדמים למאניה ולהיפומאניה שקרובים עשויים לזהות |
| 19 | לתמוך באדם עם דו-קוטביות בלי לאבד את עצמך        |   |                                                        |

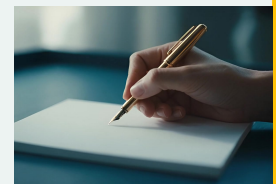
**איך זה עובד** סרטון קצר אחד ודף עבודה אחד לכל שיעור. מסלול של שתי דקות לשבועות שבהם רק זה אפשרי. נבנה עם האדם שמקבל את התמיכה, לא מעל לראשו. בחינם, בלי חשבון. לא טיפול ולא שירות למצבי משבר.

**ב-15 שפות:** English · Español · Português · Français · Deutsch · Italiano · Nederlands · Polski · Русский · 中文 · 日本語 · 한국어 · हिन्दी · العربية · עברית



**יוצא בנובמבר 2026. אפשר להירשם, ונודיע ביום הראשון.**

העברתי לך את זה כי...



[bipolarclarity.com/he/family](https://bipolarclarity.com/he/family)

אם יש דאגה עכשיו לשלום האדם הזה: [bipolarclarity.com/he/gethelp](https://bipolarclarity.com/he/gethelp). קווי החירום של כל מדינה מופיעים גם בעמודים האחרונים של המסמך הזה.

## אם יש סכנה מיידית

יש להתקשר עכשיו למספר החירום המקומי (למשל, 911 בארה"ב, 999 בבריטניה, 112 באיחוד האירופי).

## קווי משבר לפי מדינה

| מדינה או אזור | קו סיוע                                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| אלג'יריה      | לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 14 (אמבולנס) או 17 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.      |
| ארגנטינה      | יש להתקשר אל 135 (Buenos Aires) או 1435 345 0800 – Centro de Asistencia al Suicida.                                                   |
| אוסטרליה      | יש להתקשר אל 14 11 13 – Lifeline (24/7).                                                                                              |
| בחרין         | לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.                             |
| בלגיה         | יש להתקשר אל 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).                                                                                        |
| ברזיל         | יש להתקשר אל 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).                                                                         |
| צ'ילה         | יש להתקשר אל 4141* (24/7).                                                                                                            |
| סין (יבשתית)  | יש להתקשר אל 12356 – National Psychological Assistance Hotline, 全国心理援助热线 (מדי יום, שעות הפעילות משתנות לפי מחוז, לפחות 18 שעות ביום). |
| דנמרק         | יש להתקשר אל 201 201 70 – Livslinien.                                                                                                 |
| מצרים         | יש להתקשר אל 0700 888 0800 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).                                          |
| פינלנד        | יש להתקשר אל 0111 2525 09 – MIELI (24/7) • באנגלית 0116 2525 09.                                                                      |
| צרפת          | יש להתקשר אל 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).                                                                  |
| גרמניה        | יש להתקשר אל 111 0 111 0800 – Telefonseelsorge (24/7). אוסטריה 142 • שווייץ 143.                                                      |
| הונג קונג     | יש להתקשר אל 0000 2896 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, קנטונזית); קו רב-לשוני 2222 2389 – The Samaritans (24/7).         |
| הודו          | יש להתקשר אל 14416 או 1800-89-14416 – Tele-MANAS (20, 24/7 שפות).                                                                     |
| עיראק         | לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.    |
| ישראל         | יש להתקשר אל 1201 – ער"ן, עזרה ראשונה נפשית (24/7).                                                                                   |
| איטליה        | יש להתקשר אל 2327 2327 02 – Telefono Amico Italia; במקרי חירום 112.                                                                   |
| יפן           | יש להתקשר אל 0120-279-338 – よりそいホットライン (24/7).                                                                                        |
| ירדן          | יש להתקשר אל 0416 544 079 – JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); במקרי חירום 911.                                                       |
| כווית         | לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.                             |
| לבנון         | יש להתקשר אל 1564 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, ערבית/אנגלית/צרפתית).                                                  |
| מקסיקו        | יש להתקשר אל 2000 911 800 – Línea de la Vida (24/7).                                                                                  |
| מרוקו         | לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 15 (אמבולנס) או 19 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.      |
| הולנד         | יש להתקשר אל 0800-0113 – Zelfmoordpreventie (24/7) • 113 113.                                                                         |
| ניו זילנד     | יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.                                                                 |

| מדינה או אזור           | קו סיוע                                                                                                                                         |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| נורווגיה                | יש להתקשר אל 123 116 – Mental Helse (24/7).                                                                                                     |
| עומאן                   | לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.                                      |
| פולין                   | יש להתקשר אל 123 116 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116sos.pl. ראו באתר 116sos.pl – שעות הפעילות.              |
| פורטוגל                 | יש להתקשר אל 24 24 24 808 – SNS 24.                                                                                                             |
| קטאר                    | יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).                                                             |
| רוסיה                   | לא אותר קו משבר ארצי שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findahelpline.com.                                       |
| ערב הסעודית             | יש להתקשר אל 920033360 – National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (לא מסביב לשעון; שעות פעילות קבועות ביום). |
| סינגפור                 | יש להתקשר אל 1771 – SOS 1767 – national mindline (24/7).                                                                                        |
| דרום אפריקה             | יש להתקשר אל 567 567 0800 – SADAG.                                                                                                              |
| דרום קוריאה             | יש להתקשר אל 109 – 자살예방 상담전화 (24/7).                                                                                                            |
| ספרד                    | יש להתקשר אל 024 – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).                                                                              |
| שוודיה                  | יש להתקשר אל 101 90 – Självordslinjen (Mind).                                                                                                   |
| טייוואן                 | יש להתקשר אל 1925 – 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).                                                                 |
| תוניסיה                 | יש להתקשר אל 3666 8010 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).                                                                |
| איחוד האמירויות הערביות | יש להתקשר אל 800-800 – HOPE (800 4673) – National Mental Support Line, MOHAP (8am-8pm מדי יום).                                                 |
| בריטניה ואירלנד         | יש להתקשר אל 123 116 – Samaritans (24/7); בבריטניה ניתן גם לשלוח הודעת טקסט SHOUT ל-85258.                                                      |
| ארה"ב וקנדה             | יש להתקשר או לשלוח הודעת טקסט אל 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).                                                                        |
| אירופה (כל מדינה)       | יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.                                                                                                                   |

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, אפשר למצוא תוך שניות קו מקומי מאומת ב-findahelpline.com.

## אם אין ביטחון בבית

הקווים למטה מיועדים לאלימות או להתעללות בבית – מצד בן/בת זוג, בן משפחה, כל מי שגר יחד. מחלה יכולה להסביר התנהגות; היא לעולם לא מצדיקה אותה. אין צורך להחליט דבר כדי להתקשר.

| מדינה או אזור | קו סיוע                                                                                                                 |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| אלג'יריה      | יש להתקשר אל 105 100 0560 – Réseau Wassila-AVIFE (ראשון-חמישי, שעות היום).                                              |
| ארגנטינה      | יש להתקשר אל 144 – Línea 144 (24/7).                                                                                    |
| אוסטרליה      | יש להתקשר אל 732 732 1800 – 1800RESPECT (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 737 0458.                                        |
| בחרין         | יש להתקשר אל 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (שעות הפעילות לא אושרו).                                  |
| בלגיה         | יש להתקשר אל 1712 – Hulplijn 1712 (הולנדית, ימי חול) • יש להתקשר אל 030 30 0800 – Écoute Violences Conjugales (צרפתית). |

| מדינה או אזור | קו סיוע                                                                                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ברזיל         | יש להתקשר אל 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).                                                                         |
| צ'ילה         | יש להתקשר אל 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).                                                                                        |
| סין (יבשתית)  | יש להתקשר אל 12338 (לחיוג עם קידומת האזור המקומית) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).                           |
| דנמרק         | יש להתקשר אל 1888 – Lev Uden Vold (24/7).                                                                                                     |
| מצרים         | יש להתקשר אל 15115 – National Council for Women, Complaints Office (24/7).                                                                    |
| פינלנד        | יש להתקשר אל 016 116 – Nollalinja (24/7); המספר הישן 005 005 080 עדיין פועל.                                                                  |
| צרפת          | יש להתקשר אל 3919 – Violences Femmes Info (24/7); השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון.                                                            |
| גרמניה        | יש להתקשר אל 016 116 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). אוסטריה 555 222 0800 • שווייץ 142.                                            |
| הונג קונג     | יש להתקשר אל 0434 2522 – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).                                                                          |
| הודו          | יש להתקשר אל 181 – Women Helpline (24/7).                                                                                                     |
| עיראק         | לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 122 (אמבולנס) או 104 (משטרה); לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com. |
| ישראל         | יש להתקשר אל 118 – הקו הארצי למניעת אלימות במשפחה (24/7, עברית, ערבית, אנגלית, רוסית, אמהרית).                                                |
| איטליה        | יש להתקשר אל 1522 – numero antiviolenza e stalking (24/7).                                                                                    |
| יפן           | יש להתקשר אל 0120-279-889 – DV相談+ (24/7).                                                                                                     |
| ירדן          | יש להתקשר אל 110 – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).                                                   |
| כווית         | לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 112; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.                          |
| לבנון         | יש להתקשר אל 03-018019 – KAFA Helpline (24/7, ערבית/אנגלית).                                                                                  |
| מקסיקו        | יש להתקשר אל 079, אפרשות 1 – Línea de las Mujeres (24/7).                                                                                     |
| מרוקו         | יש להתקשר אל 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), הקו הירוק "Koulounamaak" (ערבית/צרפתית; שעות הפעילות לא אושרו).             |
| הולנד         | יש להתקשר אל 0800-2000 – Veilig Thuis (24/7).                                                                                                 |
| ניו זילנד     | יש להתקשר אל 450 456 0800 – Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.                                                                  |
| נורווגיה      | יש להתקשר אל 006 116 – VO-linjen (24/7).                                                                                                      |
| עומאן         | לא אותר קו ארצי לאלומות במשפחה שניתן לאמת – במקרה חירום יש להתקשר אל 9999; לאיתור קו ניתן לעיין ב-findaahelpline.com.                         |
| פולין         | יש להתקשר אל 002 120 800 – Niebieska Linia, Blue Line (24/7); אנגלית בימי שני 6pm–10pm, רוסית בימי שלישי 6pm–10pm.                            |
| פורטוגל       | יש להתקשר אל 148 202 800 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); או לשלוח הודעת טקסט אל 3060.                         |
| קטאר          | יש להתקשר אל 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).                                                           |
| רוסיה         | יש להתקשר אל 8-800-7000-600 – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9am–9pm).                                          |
| ערב הסעודית   | יש להתקשר אל 1919 – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).                            |
| סינגפור       | יש להתקשר אל 1800-777-0000 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).                                                    |

| מדינה או אזור           | קו סיוע                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| דרום אפריקה             | יש להתקשר אל GBV Command Centre (24/7) – 428 428 0800.                                                                                                                    |
| דרום קוריאה             | יש להתקשר אל 1366 – (24/7) 1366 여성긴급전화.                                                                                                                                   |
| ספרד                    | יש להתקשר אל 016 (24/7) – השיחה אינה מופיעה בחשבון הטלפון · WhatsApp 600 000 016.                                                                                         |
| שוודיה                  | יש להתקשר אל 016 116 – (24/7) Kvinnofridslinjen; המספר הישן 50 50 020-50 עדיין פועל.                                                                                      |
| טייוואן                 | יש להתקשר אל 113 – Protection Hotline 113, לאלימות במשפחה, תקיפה מינית והתעללות (24/7, רב-לשוני).                                                                         |
| תוניסיה                 | יש להתקשר אל 1899 – Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, ערבית/צרפתית).                                                         |
| איחוד האמירויות הערביות | יש להתקשר אל 800111 – (24/7) Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC).                                                                                             |
| בריטניה ואירלנד         | בבריטניה 247 2000 0808 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) – 341 1800 באירלנד Women's Aid (24/7) – 900.                                                             |
| ארה"ב וקנדה             | בארה"ב, יש להתקשר אל 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (24/7), או לשלוח הודעת טקסט START ל-88788. בקנדה, ניתן למצוא את המקלט הקרוב באתר sheltersafe.ca. |
| אירופה (כל מדינה)       | יש להתקשר אל 112 למקרי חירום.                                                                                                                                             |

המספרים עשויים להשתנות, ומדינות רבות אינן מופיעות ברשימה הזאת. אם המדינה חסרה, ב-NO MORE Global Directory מופיעים שירותים ביותר מ-190 מדינות. במצב של סכנה מיידית, יש לפנות קודם למספר החירום המקומי.

## בכל מקום בעולם

אפשר למצוא קו סיוע חינוכי במדינה כאן: findahelpline.com או befrienders.org. אפשר גם לספר למישהו קרוב מה מרגישים, ולבקש ממנו להישאר לצד.

## אם זה לא מקרה חירום, אבל יש קושי

כדאי להתקשר לגורם המטפל או לצוות הטיפול, או לקבוע את התור הקרוב ביותר. אם יש תוכנית משבר או איש קשר לבטיחות, זה הרגע להשתמש בהם. לעבור את השעה הקרובה זה מספיק – אין צורך לפתור הכול היום.

---

Bipolar Clarity הוא תוכן חינוכי ואינו יכול לספק עזרת חירום או ייעוץ רפואי אישי. עדיף להשתמש במשאבים שלמעלה לתמיכה דחופה.